

Óvodás

Étlap

2022. március 21 - 2022. március 25

Étkezés	2022.03.21 Hétfő	2022.03.22 Kedd	2022.03.23 Szerda	2022.03.24 Csütörtök	2022.03.25 Péntek
Tízórai	Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 262kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 39,28g Só: 1,97g Zsír: 6,55g Feh.: 11,18g Cuk: 5,00g Ca: 22,65mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Diós sajtkrém ^{7,8} , Tea E: 322kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 30,38g Só: 0,59g Zsír: 15,41g Feh.: 11,77g Cuk: 5,00g Ca: 38,75mg	Szalámis /kométás/, teljes kiörlésű zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Ivólé 100% E: 231kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 16,69g Só: 1,60g Zsír: 14,12g Feh.: 9,07g Cuk: g Ca: 19,08mg	Szezámagos vajkrém, Tea, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 403kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 37,86g Só: 1,62g Zsír: 24,71g Feh.: 6,30g Cuk: 5,00g Ca: 22,19mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru poré hagyma, Tej 2 dl ₇ E: 294kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 31,96g Só: 0,69g Zsír: 10,13g Feh.: 12,53g Cuk: g Ca: 52,09mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból _{1,3} , Alma, Finomfőzelék _{1,7} , Csirke nuggets rántva, Kenyér ₁ E: 683kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 83,29g Só: 3,13g Zsír: 26,97g Feh.: 23,00g Cuk: g Ca: 149,72mg	Köleses burgonyagombóclevés ^{3,7,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Joghurtos csirkemell csíkok ₇ E: 534kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 58,63g Só: 0,66g Zsír: 16,79g Feh.: 35,68g Cuk: g Ca: 123,27mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Tarhonyáshús sertéshúsból ₁ , Körte kompót, Csemege uborka E: 735kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 86,42g Só: 3,08g Zsír: 30,25g Feh.: 25,35g Cuk: 15,51g Ca: 99,72mg	Tárkonyos zöldséglevés ⁹ , Burgonyafőzelék _{1,7} , Sertés vagdalt _{1,3,7,9} E: 515kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 42,85g Só: 0,62g Zsír: 23,49g Feh.: 14,67g Cuk: g Ca: 97,83mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Frankfurti pulykatokány _{3,6,7,9,10} , Párolt bulgur ₁ E: 462kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 67,78g Só: 1,13g Zsír: 12,04g Feh.: 24,09g Cuk: g Ca: 96,63mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Kifli ₁ , kockasajt ₇ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet Milkimo _{1,5,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Narancs E: 46kcal Tel.zsír.: g CH: 9,35g Só: 0,01g Zsír: 0,22g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: 48,18mg
Energia:	1 068,70kcal	1 038,25kcal	1 082,47kcal	943,55kcal	801,62kcal
Zsír:	34,53g	38,68g	48,88g	53,38g	22,39g
Telített zsírsav:	5,17g	8,21g	6,00g	8,41g	3,36g
Fehérje:	39,03g	55,50g	36,26g	23,06g	37,28g
Szénhidrát:	146,57g	111,65g	120,51g	91,33g	109,09g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,00g	15,51g	5,00g	g
Só:	5,10g	1,40g	4,87g	2,27g	1,82g
Ca:	172,37mg	168,02mg	118,79mg	120,02mg	196,89mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |